

最終土・日曜日 区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時 ●11月29日(日) 8時30分～17時15分

主な取扱い業務 ●

- ・住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険や国民年金などの届出
- ・住民票の写し、印鑑登録証明などの各種証明書の交付
- ・市税、国民健康保険税の納付と納税相談

11月の納期:国民健康保険税 第5期

※区役所の一部業務を取り扱います。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にさいたまコールセンター(☎835・3156、FAX827・8656)へお問い合わせください。

問合せ ●開設に関すること 区総務課

☎646・3012 FAX646・3160

取扱い業務に関すること 各担当課へ

**社会を明るくする運動
標語入りポスター展示会**

西区・北区・見沼区と合同開催

さいたま大宮地区保護司会では、「社会を明るくする運動」の一環として小中学校と連携した標語入りポスターの展示会を行います。

日時 ●12月1日(火)～6日(日)

9時～17時(6日(日)は15時まで)

会場 ●大宮図書館 1階展示ホール

出展校 ●大宮東小、大宮南小、大宮北小
大宮北中、大成中

問合せ ●区福祉課

☎646・3053 FAX646・3165

information
大宮区インフォメーション

※費用の表示がないものは無料です。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館

大宮中部公民館

☎641・8955 FAX641・3929

料理講座

日時 ●12月14日(月)

9時30分～11時30分

内容 ●チキン料理を作る

対象 ●市内在住又は在勤の方

定員 ●20人(抽選)

費用 ●1,000円(材料費)

申込み ●11月16日(月)～26日(木)10時から、直接又は電話で、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX645・7988

親子一輪車タイム

日時 ●毎週土・日曜日

初級:10時30分～11時

中・上級:11時～11時30分

内容 ●一輪車の練習

対象 ●年長児以上とその保護者

持ち物 ●上履き

チャレンジランド

日時 ●11月21日(土)・22日(日)

14時～14時30分

内容 ●ディアボロ(空中独楽)

対象 ●小学生

11月生まれのお誕生会

日時 ●11月24日(火)

11時～11時30分

内容 ●誕生月児は手形とりと身体測定

対象 ●未就園児と保護者

工作ランド

日時 ●11月29日(日) 14時～16時

内容 ●レインボーライト

対象 ●小学生

定員 ●16人(先着順)

費用 ●150円

申込み ●11月9日(月)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

三橋児童センター

☎・FAX644・2978

工作タイム

日時 ●11月21日(土) 14時～15時

内容 ●プラ板を使ったキーホルダーをつくる

対象 ●小学生

おもちゃの病院

日時 ●11月28日(土) 13時～15時

内容 ●壊れたおもちゃの修理(部品代がかかる場合あり)

※その他の行事は、社会福祉事業団のホームページをご確認ください。

<http://www.saicity-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

おはなし会

日時 ●毎週水曜日(25日を除く)

15時30分～

対象 ●幼児(保護者同伴)、小学生

秋のおはなし会

日時 ●11月21日(土)

11時～12時

14時～15時

内容 ●絵本の読み聞かせ、わらべうたなど

対象 ●幼児・小学生

会場 ●会議室

定員 ●各50人(当日先着順)

※その他の行事は、図書館のホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

11月～12月

	ステーション名	11月	12月	時間
火	三橋4丁目自治会館	10 24	8 22	15:00～15:30
木	平和台公園	12 26	10 24	14:30～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664-4946 FAX667-7715)へ。

大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

子ども書き初め講座

日時 ●12月25日(金) A・B

A 10時～12時

B 13時30分～15時30分

内容 ●冬休みの課題の書き初めを習う

対象 ●市内在住又は在学の小学3年生～中学生

定員 ●各20人(先着順)

費用 ●200円(参加費)

申込み ●11月21日

(土)10時から、直

接、同館へ。





大宮区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。各学級の参加は、1人のお子さんに1回のみです。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除く	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1カ月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ郵送するか、電話で、区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 28人(先着順)	12/15(火) 9:30~13:00 12/22(火) 13:30~16:00	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成28年1/13~6/15の方	11/12(休)~電話で
はじめましてパパママ教室 定員 23組(先着順)	12/19(土) 9:00~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成28年1/20~5/18の方とそのパートナー1名	11/18(水)~電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	12/1(火) 13:30~15:20	育児についてお友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成27年8/16~9/30生まれの赤ちゃんとその保護者	11/5(木)~電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	12/7(月) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成27年7月・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/13(金)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/4(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	平成26年7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/9(月)~電話で
育児相談(乳児期)	11/25(水) 9:30~10:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ごとの相談	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接、会場へ持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(幼児期)	11/26(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
成人保健 体組成測定	11/20(金) 10:00~12:00 13:00~16:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定し健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

糖尿病を予防しよう! 11月14日(土)は世界糖尿病デーです

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。放置していると、確実に進行します。糖尿病で一番怖いのは、全身の血管が障害を受けて、さまざまな合併症を引き起こすことです。

糖尿病を予防するには、適正体重を維持することが大切です。

- 食べ過ぎない。
- 栄養バランスのよい食事をする。
- 1日3食、規則正しいリズムで食べる
- 適度な運動をする。



高齢者うんどう教室

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

日程	時間	会場
11/5・12・19・26(木)	14:00~15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※12、26は雨天中止
11/6・13・20・27(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※6、20は雨天中止
11/10・17・24(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ☎657・1201

ピーナツクラブのご紹介

ふたご以上のお子さんを持つ保護者の方の自主的な育児サークルです。

毎月1回保健センター会場を利用して活動しています。

ふたご以上のお子さんの育児でお悩みの方、お子さんを連れて遊びにいく場所を増やしたい方など、ピーナツクラブで一緒にお話ししてみませんか?

会場…大宮区保健センター

日時…毎月1回 10時~12時

※詳しい日程については、大宮区保健センターにお問い合わせください。

※初めてご参加の方も大歓迎です。

